



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Mai - gebratener weißer Rettich mit Erdnusstofu

Ein EINFACH gutes Rezept !

...viel mehr, als nur bayrischer „Brotzeitradl“

Gebratener weißer Rettich mit Erdnusstofu und Basmatireis



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroßer weißer Rettich, 1 kleiner Bund Lauchzwiebeln (3-5 Stück)
- 100g Erdnusstofu, Ghee oder Kokosöl
- !-2 Teel. Feigenmarmelade, Sojasauce, ca. 300 bis 400ml dickflüssige Kokosmilch
- 4-5 Zweige kleinblättriges Basilikum
- 350g Basmatireis, Salz

### Zubereitung:

- Den Basmatireis unter fließendem Wasser gut spülen und abtropfen lassen.
- Den Rettich schälen und entweder mit einer Gemüsereibe grob raspeln oder in Scheiben schneiden und anschließend in sehr feine Streifen. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
- Den Erdnusstofu in mundgerechte Stücke schneiden, das Basilikum kurz abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Beiseite stellen.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

### Mai - gebratener weißer Rettich mit Erdnusstofu

- In einer beschichteten Pfanne Ghee oder Kokosöl erhitzen und die Lauchzwiebeln darin unter Rühren für 1 bis 2 Minuten sanft anbraten. Den Rettich zugeben und für weitere 5 bis 8 Minuten mit den Lauchzwiebeln unter Rühren braten.
- In der Zwischenzeit den Basmatireis in Wasser ansetzen und nach Angabe zubereiten, warmhalten.
- Nach der kurzen Garzeit den Rettich mit einem Schuss Sojasauce ablöschen und die Kokosmilch angießen. Soviel, dass der Rettich bedeckt, aber nicht zu flüssig ist. Den Tofu zugeben.
- Bei kleiner Hitze nun für weitere 10 Minuten sanft schmoren. Probieren: der Rettich sollte noch leicht Biss haben. So ist er gut.
- Anschließend mit Feigenmarmelade, Sojasauce, Basilikum (einige Blättchen zum Garnieren zurückbehalten) und Salz abschmecken.
- Das Rettichgemüse auf vorgewärmten Tellern mit Basmatireis und Basilikum anrichten und genießen!

#### Küchentipp:

- Wer es gerne ein bisschen herber mag, kann statt Feigenmarmelade Orangenmarmelade verwenden
- Statt Basmatireis passen auch Mi Nudeln oder andere asiatische Nudeln, die dann gleich unter das Gemüse gehoben werden.
- Anstelle von normalem Basilikum eignen sich Thaibasilikum, Koriander und auch unser einheimischer Schnittlauch.

*Jede einzelne Zutat „formt“ ein Gericht und gibt ihm Kraft und die entsprechende Wirkung!*

#### Kleine Warenkunde & heilsame Wirkung

##### Geheimtipp für Frauen!

Der weiße Rettich ist ein wahres Wunder- und Schönheitsmittel!

Er macht eine schöne Haut und, so sagen die Chinesen, „er macht schön im Herzen“ (dies ist auch eine der chinesischen Bezeichnungen für den Rettich)

Insbesondere dem Rettichsaft wird noch eine kosmetische Wirkung zugeschrieben. Er macht einen besonders REINEN und SCHIMMERNDEN TEINT.

Also ihr FRAUEN – ran an den Rettich!

- **Weißer Rettich** ist kühlend bis neutral, scharf und süß, er reguliert die Mitte und wirkt entgiftend, entfeuchtend und entschleimend, er bewegt die Energie und das Blut, entlastet die Galle und hilft bei Völlegefühlern  
Was viele nicht wissen: der Rettich hat auch einen sehr hohen Vitamin C Gehalt ( das 8-10 fache von Apfel und Birne)



## Ernährung nach den Fünf Elementen

### Mai - gebratener weißer Rettich mit Erdnusstofu

- **Frühlingszwiebeln** sind erwärmend bis heiß und scharf, sie wärmen die Mitte und bewegen das Blut, sie öffnen die Lunge und den Magen und wirken entgiftend
- **Feigen** sind neutral bis warm und süß, sie stärken die Mitte, die Energie und das Blut, sie befeuchten die Lunge und den Darm und wirken reinigend.  
Sie können bei Heiserkeit, trockenem Husten und trockener Haut hilfreich sein.
- **Kokosmilch** ist leicht erwärmend und süß, sie wirkt beruhigend, reinigend und kräftigend, besänftigt den Magen und baut Säfte auf.
- **Basilikum** ist erwärmend, scharf, bitter und leicht süß, es aktiviert die Milz, den Magen und die Leber, regt die Verdauung an und hilft bei Schwäche.  
Bei uns FRAUEN hat er eine stagnationslösende Wirkung im Bereich des Beckens. Wirkt öffnend und belebend.
- **Tofu (Sojaquark)** ist kühlend und leicht süßlich, er wirkt befeuchtend und stärkt die Säfte und das Blut, er wirkt entgiftend und kann Hitze ausleiten.  
Er kann bei Hitzewallungen, Menstruationsbeschwerden und Blutmangel eingesetzt werden.